帮你减少别人欺负你带来的伤害

致天使,

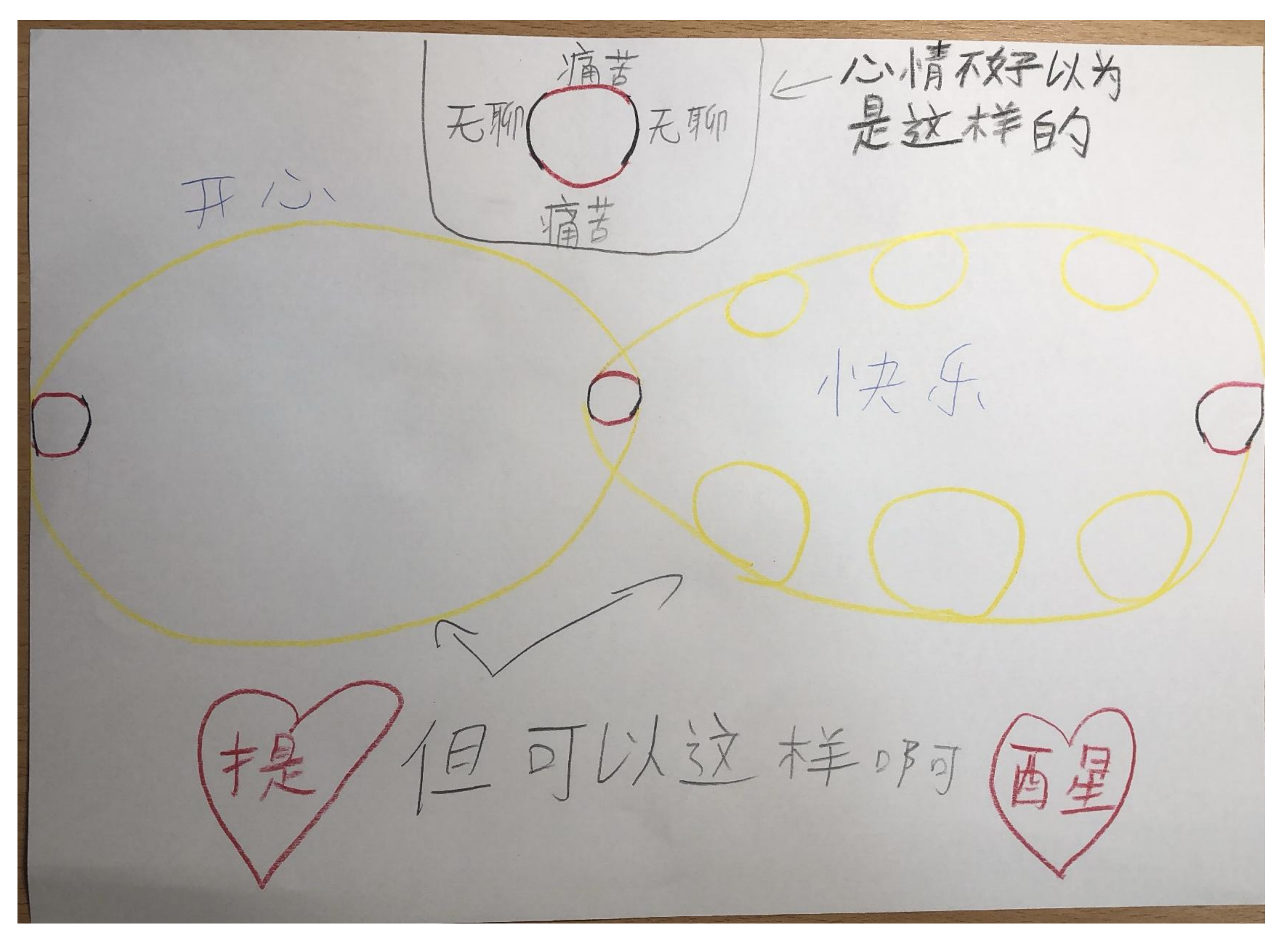
这次会写的有点多哟！先帮你调整心态吧

抱抱你! 给你辣么多的小暖心(每秒都有给哦 很多很多) 抱你



不够还可以给哦！不够还可以给哦！不够还可以给哦！不够还可以给哦！

给你看个图呀！



好啦！ 现在来一起解决目前的烦恼吧！

就当现在遇到的都是缘分，但不代表要悲观呀！因为知道后就可以卡bug啦!

而且就当还好没有更恶劣呀 ！还好没有更恶劣呀 ！还好没有更恶劣呀 ！

先给你些例子吧 ： 打一个东西的时候手也会疼，为了自己开心而伤害了别人自己也会内疚(痛苦)。

学术名叫 ： 能量守恒定理

就是有正就有反（不是不报时候未到，会玩的人（好人）例外）。

虽然痛苦不会消失，但可以转移呀，只要转移的够快，痛苦就追不上我啦！

当遇到消极消息的时候，可以试试在脑子里玩反弹游戏，消极消息都是关卡。（得练习的，慢慢来，不着急，会越来越好玩的）

给些例子吧

攻击	反弹	支撑的想法	接下来要做什么呢?
我恨你	你爱我	你爱我的证据就是还给我关注	1 是要让她更开心呢？ 2 还是让其他人更开心呢? 3 还是让自己开心呢? 还是 1+2+3 呢?
你做的事情太烂了	我要是不做的话就太好了	他能让我负责这件事就是觉得我是他当时的第一人选	1 是要为了他把这件事做的更好呢? 2 还是把其他事做的更好呢? 3 还是把自己的事先做好呢?
这里好吵呀	那里好安静呀	要是我先去那里然后等这里安静了再回来可以吧?	1 是要在这里继续痛苦下去呢? 2 还是为了其他人在这里痛苦下去呢? 3 还是先让自己先开心呢?
他老是欺负我	我要是对他好一点呢	性价比最好的回应应该是去沟通和理解他吧?	1 是让他继续欺负我下去呢？ 2 还是去找他减少下伤害呢? 3 还是先提高自己的防御力呢?
你好丑	我坏坏的美	他跟我说的原因有很多，但一定有希望我变得更好看，不然他会沉默的	1 我是要为了他而去变得更好看呢? 2 还是为了其他人变得更好看呢? 3 还是让自己觉得更好看呢?

因为别人犯的错误而让自己痛苦（生气）是不实惠的呢。

所以可以试试把生气变成理解和可怜，当他们比我们还痛苦呢！哈哈哈哈

想想他们是经历了什么吗？才要像个被人欺负老残了的见人就吼的小狗狗。

现在来一起解决下一秒的烦恼吧！

是有让你用小力气就能解决大麻烦的方法的。

能避免伤害就避免伤害呀！ 你跟别人相处得到什么最终都是为了开心。

所以如果有些人不在你能共同开心的能力圈里面就不处哇！

有些套餐是给相扑手吃的，你一个小美女小靓仔的去买的话，是又赔了钱又赔了心情呀！

有些人给你的快乐顶的上世界首富的待遇呢，多关心从小到大一把饭一把奶把你养大的人和冬天给你烧饼和热水的人呀！

多吸收积极的信息就会变成像这张图的。



那要是避免不了的话就试试这样吧！ 这是最后的方法呀！就是连法律都帮不了你，得鱼死网破的那种哦！ 所以面子就放一放吧

帮他想出比欺负你还开心的事情，然后说出 3 个他很难拒绝的理由。

例子:

俺知道大哥大很聪明，你可以教教俺怎么把成绩提高吗？

1 俺相信你是个好人！ 俺特别欣赏你滴才华，教授级别的那种，俺是真滴相信你啊。

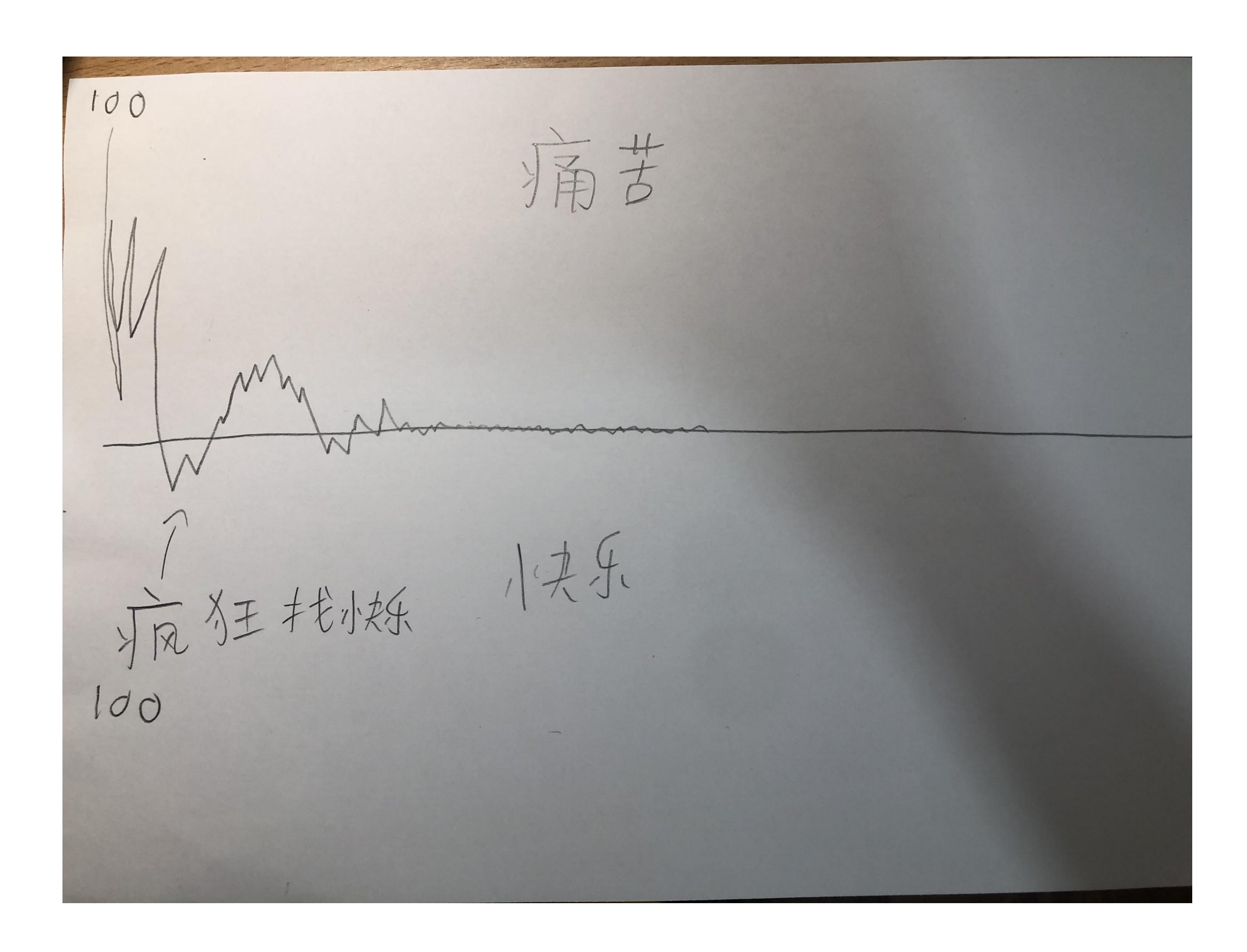
2 俺会跟所有人说俺是你滴骨灰级粉丝，俺就要跟大哥大学习。

3 俺知道你爱国，所以培养俺你就是让祖国更美好顺便给你加个财路。

(脑子里： 你滴大大滴好人，我总有一天要娶了你滴花姑娘)

要是什么都不行就认命一段时间吧，当修行了，人（你）的适应能力贼强！

总有一天会变的舒服的，因为这个宇宙终有一天会回归平静，就像拍子节奏器, 荡秋千，吃辣的时候又爽又不舒服的那样。



学术名是大数法则。